**WITAM !**

 Dzisiaj po raz trzeci zapraszam do zestawu ćwiczeń pt. "Aktywność fizyczna dla dzieci " Ile było Waszym zdaniem ćwiczeń trudnych ,a ile łatwych? policzcie te ćwiczenia.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=WbMKgaPPAs0



Przykładowe ćwiczenia - pamiętajcie o poprawnym ich wykonywaniu, kształtując w ten sposób prawidłową postawę ciała !!!!

 1. Marsz z wysokim unoszeniem kolan

 2. Marsz z dotykaniem pięt o pośladki

 3. Przysiady

 4. Powstanie z leżenia

 5. Skłony z pogłębieniem

 6. Nożyce pionowe

 7. Rowerek

 8. Przyciąganie kolan

 9. Luźne podskoki

10.Skłony z regulacją oddechu

**Pamiętajcie** - ćwiczymy zawsze w pomieszczeniu wywietrzonym

lub przy uchylonym oknie !!!

Pani Bożenka